



**ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО  
ДЕЙСТВОВАТЬ НАДО  
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО ЗАКОНУ!**

**ВАША ЗАДАЧА:**  
защитить своего ребенка и  
показать ему, что закон на  
стороне тех,  
кто его соблюдает



### ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ К СПЕЦИАЛИСТАМ НАШЕГО ЦЕНТРА

Государственное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения Ясногорский» Забайкальского края  
674520 Забайкальский край,  
Оловянинский район,  
п. Ясногорек, ул. Мира, 13  
тел. 51-6-43, 63-3-80  
e-mail: [yasn-dom@yandex.ru](mailto:yasn-dom@yandex.ru)

### КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ ДИСТАНЦИОННО?

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
Экстренная психологическая  
помощь по телефону  
КРУГЛОСУТОЧНО,  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ И  
ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ  
**8-800-2000-122**  
8(3022) 28-33-22  
(анонимно и бесплатно)



ГУСО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
НАСЕЛЕНИЯ «ЯСНОГОРСКИЙ»

## БУЛЛИНГ как остановить травлю ребёнка?

(памятка для родителей)

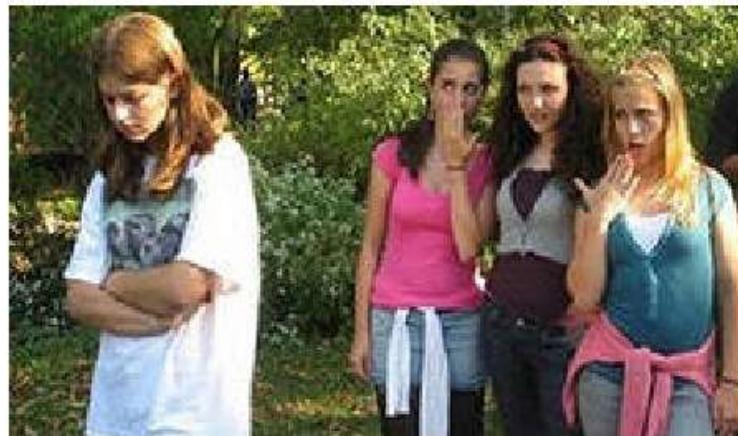


г. Чита, 2019

# **Памятка для родителей**

**Посоветуйте вашему ребёнку для того, чтобы не попасть в группу риска по школьному буллингу:**

- не показывать своё превосходство над другими;
- не пытаться выделяться среди других, если нет для этого повода;
- не хвастаться ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- не игнорировать решения класса, если они не противоречат его нравственным нормам (не плыть против течения своего коллектива);





## КИБЕРБУЛЛИНГ

**Кибербуллинг или виртуальное издевательство** — это преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Вне дома и школы есть вероятность столкнуться с людьми, которые могут причинить вред или ограбить. В Интернете также есть злоумышленники и просто злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, прислать неприятную картинку или устроить травлю. С такими людьми можно столкнуться на самых разных сайтах, форумах и чатах.

**Запомни основные пункты правильного общения в Интернете!**

### ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

- **Не бросайся в бой.** Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.
- **Управляй своей киберрепутацией.**
- **Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни.** Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.
- **Игнорируй единичный негатив.** Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.
- **Никогда не соглашайся прийти в гости к человеку, с которым ты познакомился в Интернете.**
- **Бан агрессора.** В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.
- **Никогда не участвуй в травле и не общайся с людьми, которые обижают других.** Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.
- **Всегда советуйся с родителями во всех указанных случаях.**



## **Советы для подростков: Как не стать жертвой буллинга?**

- Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями;
- Не демонстрировать свою элитарность;
- Не ябедничать;
- Не подлизываться к учителям;
- Не действовать наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- Не демонстрировать свою физическую силу;
- Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему



## **Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;
- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;
- сообщить об этом учителю и школьному психологу;
- сообща найти пути выхода из сложившейся ситуации;
- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;
- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;
- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;
- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.
- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

